এডিটোরিয়েল

লেজিসলেটরশিংনা অপাম্বা তৌবদগী শোয়থরকপা ঙাক্তনি

ইন্দিয়াগী মনুংদা খ্বাইদগী হেয়া চাওখৎ থৌরাংদা শোথরবা ষ্টেটশিংগী মনুংদা মণিপুরসু অমনি। মসিগীদমক য়েংলগা মণিপুর সরকারনা লমদমসিগী লাইরিক লাইশু হৈরবা, থবক ফংদ্রিবা নহারোল কয়াদা মশা মশাগী শেছোক লম্বী লৈহন্নবগীদমক প্রাইম মিনিষ্টরগী ইমপ্লোইমেন্ট জেনরেসন প্রোগ্রামগী মখাদা মশানা মশাবু থবক পীহনবা ঙম্নবগীদমক থৌরাং শেম শাদুনা থাগৎখি। মদুদসু থুদোং চাবা ফংফম থোকপা অশেংবা মীওইশিং খনবগী মহৎতা মণিপুর সরকারগী লৈরিবা লেজিসলেচরশিংনা মাগী মাগী অপাম্বা মতুং ইন্না থৌরাংগী মতুং ইন্না খুদোংচাবা ফংফম থোকপা মীওই খনবগী মহৎতা মশাগী মীওইশিং ওইনা হাপচিল্লবদগী হায়রিবা প্রাইম মিনিষ্টরগী প্রোগ্রাম অসিগী কান্নবা অমত্তা ঙসি ফাওবা ফংদুনা লৈরি। মসি শেছং পীথগদৌরিবা বেঙ্কশিংনা সরকারনা পীথখলকপা বেনিফিসরীশিংগী মতাংদা থিগৎলুরবা মতুং শেছং পীবা য়াই অমসুং য়াদে হায়বগী অকুপ্পা মরোল থাগৎলকপদগী থবক ওইনা পাঙথোকপগী ঙমদবনি হায়বসি য়াম্নমক শেংদবা ব্রাফম অমা ওইগনি খল্লি। খুদোংচাবা ফংনিংঙাই ওইবা অমসুং ফংফম থোকপা মীওইশিংদনা খুদোংচাবা অদু পীদ্রগী খুদোংচাবা অদুগী তঙইফদবা লৈতবা মীওই কয়া অমদা শেছং পীথনবা এপ্রুবেল পীবদগী চয়েৎনবা কয়া অমা লাকহনখি। মদুদগী হায়রিবা প্রাইম মিনিষ্টরগী প্রোগ্রাম অসি মণিপুরদা ফেল ওইবনি অমসুং মদু নমদুনা ষ্টেট গভর্নমেন্টনা থোকহনখিবা থৌওং অমসু ওইবা য়াই। শম্না হায়রবদা হৌখিবা চহী কয়া অসিদা ফংফম থোকপা বেনিফিসরীশিংদা খুদোংচাবা পীবগী মহৎতা মখোয়গীদমক থাদরকপা শেছং কয়া অমা ব্রোক অমদি দিষ্ট্রিক্ট লেবেলদগী হৌনা মাঙহন্নানা লন্নাই মীওইশিংগী ফুরিৎখাও চোয়বা থৌরাং অমা ওইনা সেন্ট্রেল প্রোগ্রামশিং অসি লৈরকপদগী মণিপুরদা পাল্লিবা কুম পুরবা সরকার অসিনা শিল্লিবা থৌশিল অদুগী মখত্তা য়েংশিন্নবগীদমক কেন্দ্রদগী দিপ্লোইমেন্ট পীদুনা মীওই কয়া অমা থাজিল্লক্লি। মসি মপুং ওইনা হায়বা তারগদি রেডিন্যু য়ামদবা ষ্টেট অসিদা থাদথবা শেনফম পুম্নগী কান্নবদু ফংলক্তবদগী সেন্ট্রেল গভর্নমেন্টনা মপুং ওইবা থৌদাং লৌদুনা মী নৎত্রগা সরকারগী এজেন্সি অমা শেন্নগী খুৎথাদা শেল পীথবগী হান্না চৎনরম্না নিয়মশিং অদু শেমদোক্লগা অনৌবা নিয়মশিংগী মখাদা বেনিফিসরী খুদিংমক্কী হাংলিবা বেঙ্ক একাউন্টশিংদা চহেন্নবা থৌশিল অমা লৌখৎলকপনা হান্না মমাঙদা লৈরম্না সরকারগী থৌশিল অদু চৎনহন্দনবা থৌরাং অমনি হায়না মীয়াম্না লৌই। লৌরিবা রাখল্লোন অদুদি অচুম্না ওইগদবা মান্দে।

হৌজিক ওইরিবা ফিডম অসি লাকহন্নবা অচৌবা মরুদি মণিপুরদা তার্ম ৩ লিশাং শিংনা পাল্লকখিবা কংগ্রেনা লুচিংবা সরকার অসিনি। করিগীদমক সেন্টরদা কংগ্রেসনা লুচিংবা সরকার অসিনা মশীং য়ামখ্রবা প্রাইম মিনিষ্টরগী প্রোগ্রাম অদুগী বেনিফিসরীশিংদা শেলগী তেংবাং সেন্টরগী নিয়ম মতুং ইন্না পীরমখবনা অমসুং মখোয়না শেছং থাদোক্তবদগী ষ্টেটসিগী এন্টরপ্রেন্যুয়রশিং লৈখা তারকপনি। অতোপ্পা ষ্টেটশিংদা থাদথবা শেনফমশিংদি প্রোগ্রাম অসিগী মখাদা মায় পক্লবা লল্লোনবশিং অমসুং থোইদোক্লা হৈশিংবা কো–ওপরেটিভ ফার্মরশিং ওইনা লৈরবনি। মসিমক্তদা মণিপুরগী খ্বাইদগী চাউবা ইম্ফাল কৈথেলদা মহৌশা খুৎশেম্না থোকপা য়ুহার অমা থোকখিবা মতুং হেয়া চেকশিন থৌরাং কয়া লৌখৎলকপা ঐখোয়না উই। ষ্টেটনা সেন্টরগী থৌশিল অদু মতম চানা মীয়ামদা খঙহন্নবগী মহৎত্তা য়ারিবমখৈ মীয়াম খঙহন্দনবা হোৎনবগী তাংকক অমদগী মণিপুরদা ঙসি অচুম্ন অরানগী তাংদাংবা অমত্তা খঙদনা লাকপনি। অথুবা মতমদা সরকারনা অচুম্না ৱায়েল তৌদুনা মতিক মগুণ অদু উৎপা তারগদি অফবা ষ্টেট অথুবা মতমদা ওইহনবা ঙমগনি।

এডিটরদা থারকপা চিঠি

অপুনবগী শক্তম কনবনা মরুওই

ইকায়খুম্নজরিবা এডিটর,

লাইনিংবা মীতৈ অহলনা হায়খি হায়, “ মপুম চিনলি চাওমল্লি, তঙ্খায় চিনসি পীকমল্লি। হাদ লৈরাং মোদোল্লে! চিন্নদনা লৈরাং অতিঙা ওইরেদো”। তুঙ্গী, ওইরক্কদবা মীয়াম্না থেঙনরক্কদবা কয়ার্থ “ লৈ” অদুদা শৈথাদুনা ৱাহৈশিং থম্বীরম্না কদায়ফাওবা ইমা লৈপাকপু নুংশিখি নৎত্রগা নুংশিবসে ৱাহৈনা ইদুনা ফোঙদোকপা ওইথোক্লরোই।

তশেংবসু লৈপাক অসি লৈপাকনি হায়বখত্তা মঙায়রে। লৈপাক অমগী মীয়ামগী লৈফম থোকপা মতিক ময়াই খনফম থোকপা ৱাথলশিং খনবা ঙম্বগী চাং অসি অসুক্কী মতিক নেমশ্রে মদুদি ঐখোয় খৃদিং তাইবঙ কনানা নাপদা চিন্নদ্রা মোদোল্লেগা পাঙ্খক ওইরে। হায়বদি মীয়াম অমদি লুচিংবশিংনা হিংলিবা মহিং লৈবাক্কী খল্লিবা ৱাখল খৃদিং অমদি মচৎকী ব্রাফমনি। মরমশিং অসি লৈবনা মপুমগী ব্রাফম কৈদৌঙৈদসু ওইথোক্লোই। অপুনগী শক্তম মনুংদা ঐখোয় মখোয় নখোয় খায়দনা অমত্তা ওইনা পুনশিন্দুনা লৈপাক্কী ওইবা ব্রাফমদা মায় পাকপা হায়রিবসি মপুম ওইবা অদুবুনি। শম্না লৈপাক অসিগীদি পুম্নমক্তগী খ্বাইদগী হেয়া মরুওইরিবসি অপুনবগী। মপুমগী শক্তম শাগৎপনি। হীরম অসিগী মতাংদা লাইবক খীবদি মীয়াম মরক্তগী নৎত্রগা লুচিংবা অমক্তনা নৎত্রগা সিভিল ওর্গনাইজেসনশিংনা অপুনবগী শক্তম্না পুম্নক্তগী হেয়া মরুওইবনি খন্না চেঙথোকপীরক্তবা অসিনি। লৈপাক্কী সিভিল ওর্গনাইজেসন অমদি মহৈরোইশিংগী লুচিংবশিং অপুনবগী শক্তম শাগৎনবগীদমক মীয়ামগী অপাম্বসি থবক্তা ওম্থোক্লবা অহলশিংনা হায়বীরম্বশিং ঙসিগী মীরোলনা তাবা, ঙাক্লা, ইন্না চৎপা অমা য়াম্নমক তঙাইফদে। মীয়ামগী কান্নরোইদবা অপুনবগী ওইরিবা শক্তম মশাগী লৈবাক অসিগী লৈজরিবা অসিদা মচৎকী ঈহৌ শাগৎতুনা লৈপাক অসি মচেৎ থোক্লা থুগায়গদৌরিবা লুচিংবদু খুন লৈকায়দগী ইম্থোকখিগদবনি, তাম্থোকখিগদবনি। ঙসিগী খল্লগা মীয়ামগী থবক তৌরিবা লুচিংবদু মীয়াম ঐখোয়গী য়েরুবনি। হয়েংগী তুঙ্গী খল্লগা ঙসি মীয়ামগী থবক তৌরিবদু অচুম্না অশেংবা লুচিংবনি। লাইনিংনা হায়রি, সোরারেল থক্তা থরানমিচাক নুমিৎ থা, খাদা মালেম ইমা অসুক পাক চাউঙবা অসিদা হৌখিবসু খঙদবা লোইবগীসু খঙলরোইদবা ঐখোয়না মীৎকুপ খরদং ইমাগী তম্পাক অসিদা হিংলিঙৈদা লাইনিংগী খেন্নবা লৈতনা মীওইবা ওইনা নুংশি চান্নানা হিংমিন্নদুনা তুঙ্গী শুরোলগীদমক ঙসি অপুনবগী শক্তম্না শেম্না লৈপাক অমত্তং খুদোল তন্নমসি। অপুনবগী শক্তম ঙাকমিনবগী তঙাই ফদবা ঐখোয় মশেল অমনা অমদা ফোঙদোক্লদুনা তাইবঙ মীওইবা ওইনা পোক্লম্বগী ৱাহম্বোক লৈহল্লসি। মালেমদা য়াইফরে! পোক্লফম লমদম ইমা লৈবাক্লা মহেক্লে।

ইরাবোত মীতৈ
খুরাই, ইম্ফাল।

একুট রেস্পিরেটরি ইনফেক্সন (নুংশা শ্বর হোনবদা অৱাবা)

ডা. ঐচ তেম্বা

নুংশা শ্বর হোনবগী লম্বীদা অমদি শ্বর হোনবগা মরী লৈনবা কয়াৎশিংদা কোক অমদি নাতোন মনাক্তা লৈরিবা অহোবা মখুলশিং, ময়ায় থংবা নাকোংগী শরুক অমসুং থবোম্বী অমদি মসিগী কুয়োমদা মহীক চঙদুনা নাববু একুট রেস্পিরেটরি ইনফেক্সন, অশম্বীদা এআরটি আই হায়না খঙনৈ। পীক্লিবা অমদি চহী মঙা ফাওবগী মনুংদা লৈরিবা অঙাংশিংদা অনাবা মখল অসি তোয়না নাগনবা অমদি শন্দোক্কনবদা নত্তনা হায়রিবা চহী তাঙ্কক অসিগী মনুংদা লৈরিবা অঙাংশিং শিবগী মরুওইবা মরম অমসু ওইরি। এআরটি আই মখল খরদি লায়েত্রেদসু মথন্তা ফজখি। অদুম ওইনমক নিমোনিয়া (শদোন খপ্পী) হায়রিবা অনাবা মখল অসিদি অতৈ অনাবঙম লায়থোক্লুনা লায়েংবা থীললৌরবদি খুদোংথিনিংঙাই ওইবদগী হেন্দোক্লুনা য়াম্না শিগনবা লায়না মখল অমা ওই।

ঐখোয়গী লৈবাক্তা লৈরিবা অয়াম্বা মীওইনা লোক থুংবা অমসুং খুৎবু ফজখিনি হায়দুনা লৈথোক্কল্লি অমদি লুনা লৌগদে। থোইদোক হেন্দোক্লা খুঙ্গংগী লমশিংগী পীক্লিবা অঙাংশিংদা লোক থুংববু হায়দুনা মনেম মকু ওইবশিংনা অনা–লায়েশঙদা নৎত্রগা তাক্তরদা চৎপা ফাওবা ফজখিনি অমদি নুংশিৎ নুংশা য়েরগা হেন্নবনি হায়দুনা থিংবা ফাওবা য়াওই। মসিনা মরম ওইদুনা অনাবগী ফিডম শোকচিল্লক্তুনা খুদোংথিনিংঙাই ওইবা অমদি শিবগী মরম ওইরি। অদুনা করিগুম্বদা অঙাং অমনা লোক থুংবা অমদি খুবা হৌরক্লবদি তরাইনা খক লৌবীরোইদবনি। লায়েংবা থিলহৌবনা অমদি লায়েংবীদবনা মরম ওইদুনা ন্যুমোনিয়া নাখ্রবা অঙাং অদু নুমিৎ ঙম্নিদগী মঙানি ফাওবগী মনুংদা শিবা য়াই। মতম চানা অমদি মতিক চাবা লায়েং পীবনা পীক্লিবা অঙাংশিংবু ন্যুমোনিয়ানা নাদুনা শিহনবদগী কনবা ঙমগনি।

এআরটিআই মখল ঃ নুংশা শ্বর হোনবগী লম্বীদা অমদি মসিগা মরী লৈনবা কয়াৎকী তোঙান –তোঙানবা শরুকশিংদা মহীক চঙদুনা নাহনবগী মতুং ইন্না এআরআইবু নুংশা শ্বর হোনবগী লম্বীগী মথক থঙবা শরুক্তা অমদি মখা থঙবা শরুক্তা নাবা হায়না মখল অনী থোক্লা খায়দোকই। লোক থুংবা অমদি খুবা, খৌনাও চাথৎগা অমসুং নাকোং লায়খুম্নচিংবা মথক থঙবা শরুক্তা নাবা অদুগা ইপিপ্লোটাইটিস, লেরিনজাইটিস, ব্রোনকাইটিস, ব্রোনকিওলাইটিস খুবা অমসুং নিমোনিয়ানচিংবা মখা থঙবা শরুক্তা নাবা মখল হায়না খঙনৈ।

মথক থঙবা নুংশা শ্বর হোনবগী লম্বীদা নাবা অনাবশিংগী লাইওং অমদি মরমশিং ঃ লোক থুংবগী লাইওংশিং ঃ (ক) অরুম খজিক –খজিক হৌবা, (খ) নাতোন্দগী ঈশিংগুম্বা মহী তোয়না তারকপা। (গ) হকথি খনবা (ঘ) লোক য়াওরক্তনা নৎত্রগা য়াওনা খুবা, চরম শাবা, মরেং–মরেং চৎপা, নাতোল হাক্লচবা অমদি করিগুম্বদা চীকপা য়াওই। পীক্লিবা অঙাংশিংদি চীন্দা শ্বর হোনবা ঙমদবা মরম্না লোক থুংবদগী নাতোন মহী তারক্কবদি য়াম্না মরুওইনা লৌবীগদবনি।

মরমশিং ঃ (ক) অইংবা নুংশিৎ মরক্তা লৈরুবা (খ) লৈনিল কাবা চোৎ চোৎ লাউবা অমদি কা হেয়া ইংবা ময়ফমদা লৈবা। (গ) লোক্কী মহীক চঙলবা হায়বদি লোক খুবা অমদি হকথি খন্দুনা লোক্লা নাবা মীওইগা য়ুম অমত্তদা কা পুম্না লৈমিন্নবা। (ঘ)স্থুলদা নৎত্রগা মীয়াম তিনবা ময়ফমদা লোক্লা নাবা মীওই য়াওবদগী লৌনরক্তু না নাবা য়াই।

লায়েং ঃ লাইহৌগীদমক শাবা হন্থহনবা ঙম্বা হীদাকশিং থাবীগদবনি। মরোল মরী থোক্লবা রারী শাবা য়ারবা অঙাংশিংদি (চহী অঙ্মগী মথক্কী অঙাংশিং) ঈশিং মরাং কায়না অমদি তোয়না পীথকপীগদবনি পীক্লিবা অঙাংশিংসু খোম তোয়না তোয়না পীথকপীগদবনি। মনাতোন ফুনবা অঙাংশিং তোয়না শেংদোকপীগদবনি, মসিনা খোম চিংবদা মতেং ওই। খোম চিংবা ঙমদ্রবদি তরু–তরুবা তেঙ্গোং নৎত্রগা মগ মচা অমদা শুমদোক্লগা চামচনা ইনবীগদবনি অমদি থেম থেমদুনা খরা–খরদং ওইরবসু তোয়না তোয়না পীথকপীগদবনি। পীক্ত পীক্তুবা অঙাংশিংদি থুম খজিক্তং হাপ্পা অশাবা ঈশিংগী মনিল হোঞ্জিলহনবা অমদি নাতোন্দা য়ৈহনবা য়াম্না কাঁয়ে। মসিনা নাতোন ফুনবা ফঙনবদা মতেং পাংই। অশেংবা নুংশিৎ লৈবা মফমদা লুম্বু –লুম্বু শানা থম্বীবা, খোম পীথক্লমদাই অমদি তুন্নমদাই খৃদিংগী অঙাংগী মনাতোন শেংদোকপীগদবনি।

ডাকথোক্লবা পাম্বৈশিং ঃ মপুং ফানা তুমহনবা অমদি মচি ওইবা চীঞ্জাক পীজবনা লোক থুংবা ডাকথোকপদা মতেং ওই। কমলা, চম্প্রা, হৈক্রু, খামেন অশিনবনচিংবা ভিটামিন সি য়াওবা হৈ–রা চাবীবসু লোক থুংবদগী ঙাকথোকপদা মতেং পাংই।

ইমুং অমদা লোক থুংবা মীওই য়াওরবদি তুম্বা চাবা য়ারিবমখৈ তোঙানগদবনি। মরুওইনা পীক্লিবা অঙাংশিংদগী লাপ্পা লৈবীগদবনি। লোক থুংবা হকথি খনবা মতমদা চীন্দা ফিনা নৎত্রগা রুমালনা খুম্বীগদবনি। লোক্লা নারবা অঙাংশিংবু চীন খুমদুনা লোক খুবা তম্বীগদবনি।

লোক থুংদুনা নারবা অঙাংশিংবু য়ুমদা পোখাদুনা লৈহনবীগদবনি।

নাতোন ফুল্লি হায়দুনা কামদুনা নপ শিৎহনবীরোইদবনি। চেম্বরকপা মহীদুখক তৈথোকপীগদবনি নত্তদুনা কয়া কান্থীরবদি নাকোং চীকপা অমদি সাইনকসীক অনাবশিং ওইহন্নকপা য়াই। লোক্লা নাবা মীওইশিংনা অঙাংশিংবু নুংশি হায়দুনা চুঙ্গীরোইদবনি।

নিমোনিয়া ঃ থবোম্বী অমদি মসিগী মপান থংবা শরুক্তা মহিক চঙদুনা ইনফলামেসন থোকহন্দুনা নাহনবা অনাবা মখল অমনি। এআরআই গী মনুংদা অঙাংশিংবু শিহল্লিবা অনাবদি অয়াম্বনা নিমোনিয়ানি। নিমোনিয়াবু খঙদোক্লবা হোৎনবীগদবনি অমদি অতৈ অনাবশিংদগী খেন্নবা লায়ওংশিং খঙগদবনি।

নিমোনিয়া করম্না খঙগনি ঃ লায়হৌগা লোয়ননা অঙাং অমনা লোক খুবা অমদি শ্বর হোনবা ৱাবা উরবদি নিমোনিয়ানি হায়না খঙবীগদবনি।

লায়ওংশিং ঃ নুংশা শ্বর থুনা হোনবা, শ্বর চিংনশিনবা মতমদা থবাক্কী মখা থঙবা শরুকশিং মনুং হঞ্জিন্না লৈবা, শ্বর থুনা হোনবা অমদি থবাক চিংশিনবা। থবাক চিংশিনবতমক ওইরবসু অনাবগী ফিডম শোকচিল্লে খঙবীগদবনি, তরাইনা লৌরোইদবনি।

শ্বর হোনবগী চাং ঃ লোক লায়হৌনা নাবা অমদি শ্বর হোনবা ৱাবা অঙাং অমা নিমোনিয়ানি খঙদোক্লবা মখাগী শ্বর হোনবগী চাংসি চেকশিন্না য়েংশিনবীগদবনি। থা অনী শুদ্রিবা অঙাং অমনা মিনিট ১ দা ৬০ দগী হেনবা ফাওবা হোনগনি, থা অনীদগী তরানিথোই ফাওবগী অঙাংনা মিনিট ১ দা ৫০ দগী হেয়া হোনগনি, অদুগা থা ১২ দগী চহী ৫ ফাওবগী অঙানা মিনিট ১ দা ৪০ দগী হেয়া হোনগনি।

থবাক চিংশিল্লে করম্না খঙগনি ঃ অঙাং অমবু ফমুদা নৎত্রগা মমাগী তম্পাক্তা লোংনা হিপাহন্দুনা য়েংবা মতমদা শ্বর চিংশিল্লিঙৈগী মতমদা মখা থংবা থবাক্কী শরুক মনুং হঞ্জিন্না নৎত্রগা চিংশিন্দুনা অদুম লৈরবদি থবাক চিংশিল্লে হায়না লৌগনি। লোক্তা শঙলি–শঙলিবা, নাপু – মচু মানবা, কোল্লিং মচু মানবা নৎত্রগা ঈ খজিক্তং য়াওবা উরবা। থবাক নাবা অমদি লোক খুবা, শ্বর শাংনা হোনবা মতমদা থবাক নাবা হেনগৎপা অমদি মহীক চঙদুনা শোকহন্নবা থবোম্বী নাকল অদুনা মখা থঙলগা হীঞ্জদা নাবা হন্থবগী লায়ওংশিং অসি থেঙনরবদি থবাক চিংশিল্লে খঙগনি। মচল শুবা চীঞ্জাক চাবা ৱাৎপা অঙাংদা নিমোনিয়ানা নারবদি খুদোংথিবদগী চাং হেনগৎলকই অমদি শিবগী চাং ৱাংই। অসুম্না চীঞ্জাক্ ৱাৎপগী মওং অনাবা অঙাং অমদা উরবদি অখঙ অতৈ তোয়দুনা মখোয়বু থোইদোক হেন্দোক্লা চেকশিন্না লায়েংবীবগী মথৌ তাই।

খুদোংথিনিংঙাই ওইবা মওংশিং ঃ চাউ–থকউ য়ারক্তবা, কা হেয়া ঙমদনা মশা ইনম নমদুনা নৈনিংদবা উরবা, শ্বর হোনবদা থেরক্লবা, শ্বর চিংশিনবা নৎত্রগা হোঞ্জিনবা মতমদা মখা থংবা থবাক্কী মনুং হঞ্জিন্দুনা অদুম লৈবা, থা অনী শুদ্রিবা অঙাংশিংনা নাবা, শ্বর হোনবদা মখোল য়াম্না থোকপা, মমাঙদা শ্বর ফুনবা হিগোক কাবা অমদি চিংথেক্লনবগী অনাবা লৈবা অঙাংশিং, অনাবগী ফিডম হান্নদগী শোকচিল্লক্লবা অসিনচিংবনি।

লায়েং অমদি ঙাকথোক্লবা পাম্বৈশিং ঃ অপীকপা অঙাংশিংবু লুম্বু–লুম্বু শানা থম্বীগদবনি। থা শুবা ফাওবদি মমাগী খোম ফজনা মপুং ফানা পীথকপীগদবনি অমদি পুক্লিং থৌগৎপীগদবনি। খোম তোয়না তোয়না পীথকপীগদবনি অমদি শ্বর হোনবা নুংঙাইনবা অঙাংগী মনাতোন শেংদোকপীগদবনি। নাবা হৌরকপগা থুনা ডাক্তর নৎত্রগা লায়েংশঙদা থাবীগদবনি। দিপিটি অমদি লাইকুপকী টিকা মতম চানা থাদোকপীগদবনি। অঙাং পায়রমদাই অমদি পীজ–পীথক তৌরমদাইদা খু–শা শেনা হামদোকপীগদবনি। মচল শুবা চীঞ্জাক পীজনবা হোৎনবীগদবনি। লৈনিল কাবা অমদি অইংবা মফমদা অঙাংশিংবু লৈহল্লোইদবনি।

মথক্তা পঞ্জিম্রিবা খুদোংথিনিঙাই ওইবা লায়ওংশিং অসি উবীরবদি থুনমক লায়েংশঙদা পূবীগদবনি। হকশেল্লোইশিংনা থেঙনবীরবদি ওস্কিজেনগী খুদোংচোবা লৈবা লায়েংশঙদা থাবীগদবনি। হীদাক য়োনফমদা য়োল্লিবা এন্টিহিষ্টামেন, লোক খুদনবা, ফুন্দনবা অমদি লোক থোকহন্নবা মচলশিং য়াওবা হীদাকশিং কান্নদবদা শীজিন্নবীরোইদবনি। নাতোন্দা হান্না হীদাক মহী য়ারিবমখৈ শীজিন্নবীরোইদবনি, হকচাংদা চুপশিনখিবা হীদাক্কী মহুদুনা শীজিন্নবা লেপ্পবা মতমদা নাতোন মহী চেনবা অমুক হৌরক্কনি। হীদাকশিং অসিনা কান্নবদি লায়রদুনা নাকোয়ননা অনাববু হেয়া ৱাহনবা শোকহনবা য়াই। মরম অসিনা ঐখোয়না মতম চুপ্পদা ডাক্তরগী পাউতাক ইনবীগদবনি।

চীঞ্জাকপু হীদাক ওইনা শীজিন্নবা

ডা. ক্ষেত্রি কলা

চীঞ্জাক হায়বা অসি মীওইবগী হিংবগী পুন্সিদা চংদবা য়াদবনি। ভারত্তা মমাংঙৈদগী হৌনা মুনি ঋষিশিংনা অন্ন–ব্রহ্ম হায়বদি চীঞ্জাকপু লাইমক ওইনা লৌনরম্মী। মরম অসিনা ঐখোয়না হকচাং নাদ–য়েক্তনা থমগে অমসুং নারবা মতমদা লায়েংনবগীদমক্তা চীঞ্জাক অসি তঙাইফদবা পোৎশক্লি অমসুং হিদাক্লি হায়বসি খঙগদবনি। ঐখোয়না করি চারগী হকচাংদা মচি ওইগনি অমসুং শিদ–হীদাক করিনো হায়বসি খঙদবা য়াদবনি।

ডা. এদলোক না হায়, মীওইবগী অনাবা ফঙয়নবগীদমক্তা দরকার ওইবা মচাক পুম্নমক উইদগী ফঙবা ঙম্মী। উইদা চীঞ্জাক্কী অমদি হীদাক্কী মচি ওইবা মচাকশিং য়াওই। উইনা লায়েংবগী থবক অসি মমাংঙৈদগী হৌনা খঙদরক্লবনি। নোংমগী সেম অমমম চারবদি ডাক্তরগী দরকার ওইদে হায়নরবিনি। য়ামদ্রবদা চয়োল অমগী মনুংদা সেম উইহ মঙা তরুক চাবা ঙম্নবদি থবোম্বীগী মথৌ নিংথিনা তৌহল্লি। অসুম্না উইহ অমসুং মনা–মশিং নিংথিজনা হিংনা নৎত্রগা মৈ চঙদুনা শীজিন্নরবদি মখল মখা কয়াগী অনাবা কোহহনবা য়াই।

চীঞ্জাক্তা প্রোতিন, ফেট অমসুং কারবোহাইড্রেট হায়বা ঙম্বরবা অমদা মচল অহম য়াওই। লোয়ননা ভিটামিন অমসুং মিনরেল কয়াগা লোয়ননা হকচাংগী দরকার ওইবা ইনর্জি পীদুনা ঐখোয়গী হকচাং অসি চলায়রবনি। হায়রবা মচলশিং অসি উইহ–ৱাহৈ অমসুং মনা মশিংগী ওইবা চীঞ্জাক্কী মরমদা খঙ য়ৈরবা ডাক্তরশিংনা খিজিল্লগা মীচম অমদি অনাবশিংগীদমক্তা ফোঙদোকপীরি।

উইহশিংদি ঐখোয় মীওইশিং অমসুং জীব–পানবশিংগীদমক্তা অথোইবা চীঞ্জাক অমসুং হিদাক্লি। বৈদ্যবিশারদ হিপোক্রেটিসকী মত মতুংইন্না "Let thy food be thy medicine and thy medicine be thy food" হায়বদি নঙগী চীঞ্জাক অদু নঙগী হীদাক ওইয়ু অদুগা নঙগী হীদাক্তি নঙগী চীঞ্জাক অদুনি হায়রম্মী।

মীওইবগী হকচাংগী অরুম্না অসিদা শরুক চাম্মা থোকপগী ৬০ দি ঈশিংগী শরক্লি। নুপাশিংগী ওইবা অদুগা নুপীদনা ৫০ খক্ত ওই। অমরোমদা উইহ অমসুং মনা–মশিংগী চীঞ্জাক্তা চাদা ৭০ না ঈশিংনি অমসুং উইহ খরদদি মদুদগীসু হেয়া ঈশিং য়াওই। উইহদা অলকালিগী শরুক মরাং কায়না য়াওই। থবোম্বী, ঈশিং য়াফম অমসুং ফিরাক কী মথৌ কোমহল্লি।

উইহশিংনা প্রোটিন অমসুং ফেট য়াম্না য়াওদবনা অতৈ চীঞ্জাক্কা চাংদম্নরুবদা য়াম্না থুনা চাকথাউদা তুমহনবা ঙম্মী অমসুং উইহগী মকুদা ফহল্লি। অরাথবী, চম্প্রা, সেম মখোয়শিং অসিনা নুংশিৎ কাবা ফহল্লি। গজর, য়ুবী মহি অসিনচিংবনা চাফৎপা গী লায়নাদা কান্নবা পী। কফেই–বেদনা, সেম, অরাথবী, হরিখাগোক মখোয় অসিনা নুঙথাংগী কান্নবা পী। কফেই–বেদনা, কমলা, মৌসমি, সেম অঙ্গুর মখোয় সিনা নাপু কাবা ফহনবদা মতেং য়াম্না ওই। গজর, জাম মসুং ইক্রু মখোয় অসিনা দাইবেটিসত্তা কাঁয়ে। কিহোম, সেম, কফেই–বেদনা অসি খোঙ মহী লানো হান্নদা কান্নহল্লি। উনশাগী লায়নাদা সেম, তরবুজ, চম্প্রা, গজর, মখোয়শিং

> *হিদাক লাংথক শীজিন্নদুনা অনাবা ফহনবা ৱারবা মতমদা অখন্না অরিবা অনাবা নত্তবদা অহানবা থাক্কী অনাবা হায়বদি হকচাংদা লাইহৌ তৌরকপা, কোক চিকপা, কোক ঙাওবগা লোয়ননা হকাচংদা পোখাফম খঙদনা ৱারকপা অমসুং পুক শৌগৎপা, থিনবা, লেংবা অমদি ওনিংবনচিংবগা লোয়ননা চাবা থকপা তুমদবা পোখাফম খঙদনা লাক্লরকপা মতমদা ঈশিং পুংজা নাইনা থক্তুনা চারা হেন্দোকপা য়াম্না কাঁয়ে। ঈশিং থক্তনা চারা হেন্দোকপা ঙমদবা কাঙবুনা উইহগী মহী শুমদুনা লৌরগা ঈশিং খজিক্তং য়ানশিল্লগা থক্তুনা লেনবা য়াই। করিগুম্বা অনাবনা পাম্নবদি খোইহি অশেংবা খরা য়ানবা য়াই।*

মশিং য়াম্না য়াওবনা চাকখাউ শেংনা অমদি লুনা নাম্না থম্বদা মতেং ওই। মরম অসিনা হেক য়ারিবমখৈ উইহগী মকুম্না লোয়ননা উইহ চাবা ফৈ।

মতম পুম্নমক্তা তগৎ –তগৎ তেকপা উইহগী মহী থক্কদবনি অদুগা য়ারিবমখৈ মরু–মরাং নৎত্রগা খুমনচিংবা য়ানশিল্লোইদবনি। য়াম্না চাশিনমল্লবসু করিগুম্বা মতমদা তুম্বা ঙমদে। সেম, কমলা, পুংতোন, অরাথবী অমুনবা, মৌসমি, অঙ্গুর মখোয়শিং অসি নিংথিজনা শীজিন্নরগা অমাংবা য়ৈথৎপা ফহল্লি। সেম, মৌসমি, কমলা, তরবুজ, গজর মখোয়শিং অসিনা অশিনবা কাবা অসি শিংথাবা য়াই।

মতৌ অসুম্না উইহগী কান্নবা অসি য়াম্না লৈপ্লে। থোয়দোক হেন্দোক্লর অনাবা ফঙনবদা অমসুং হকচাং ফনা থম্নবদা মহৌশা কৌবী লাইরেম্বীনা ঐখোয়দা মতম মতমগী ওইবা উইহ–ৱাহৈশিং চাং নাইনা পীরি অমসুং নিয়ম নাইনা শীজিন্নরবদি ঐখোয়না নাদ য়েক্তনা অমসুং হকচাং ফনা হিংবা ঙমই অমদি মখোয়শিং অসি ঐখোয়গী চীঞ্জাকসু ওই–হিদাকসু ওই। মতৌ অসুমনা উইহনা হকচাংদা কান্নবগুম্না মনা–মশিং অসিনসু ঐখোয়গী থরায় ওইহল্লি, পাঙ্গল অমদি জীবনী শক্তি পী। হেক য়াবমখৈ অহিংবা হকচাং অসি অহিংবা অমদি অশংবা মনা মশিনা অমসুং উইহ–ৱাহৈনা শেমগদবনি অমসু লায়েংগীদবনি।

ঐখোয়না উইহ–ৱাহৈনা চীঞ্জাক ওইনা শীজিন্নরগা লায়েংবগী থবক তৌবসু য়াই। খুদম ওইনা করিগুম্বদা উইহগী মহী পুং নাইনা নৎত্রগা মতম য়েংদুনা থকপা নৎত্রগা মপং ওইনা পীজদুনা চাক নৎত্রগা তলগী মহৎ শিন্দুনা লেম্বোকপা করিগুম্বদা চাক এনশাং চারা অমা ওইরগা চারা অমনা উইহ নৎত্রগা উইহগী মহী পীথক্তুনা লেলহনবা অসিনচিংবা মখল মখাগী অয়াম্না পাম্বৈশিং শীজিন্নদুনা লায়েংবগী থবক্তা হিদাক ওইনা শীজিন্নবা য়াই।

হিদাক লাংথক শীজিন্নদুনা অনাবা ফহনবা ৱারবা মতমদা মখাগী প্রোগ্রাম অসিনা অনাবা কয়ামরুম ফঙনবা ঙম্মী। অখন্না অরিবা অনাবা নত্তবদা অহানবা থাক্কী অনাবা হায়বদি হকচাংদা লাইহৌ তৌরকপা, কোক চিকপা, কোক ঙাওবগা লোয়ননা হকাচংদা পোখাফম খঙদনা ৱারকপা অমসুং পুক শৌগৎপা, থিনবা, লেংবা অমদি ওনিংবনচিংবগা লোয়ননা চাবা থকপা তুমদবা পোখাফম খঙদনা লাক্লরকপা মতমদা ঈশিং পুংজা নাইনা থক্তুনা চারা হেন্দোকপা য়াম্না কাঁয়ে। ঈশিং থক্তনা চারা হেন্দোকপা ঙমদবা কাঙবুনা উইহগী মহী শুমদুনা লৌরগা ঈশিং খজিক্তং য়ানশিল্লগা থক্তুনা লেনবা য়াই। করিগুম্বা অনাবনা পাম্নবদি খোইহি অশেংবা খরা য়ানবা য়াই। নোংমদা গ্লাস অমমগী চাংদা মরিরক নৎত্রগা মঙারক থকপা য়াই। মতৌ অসুম্না নুমিৎ নিনি–ছম্নি লেম্বোক্লবদি অহানবা থাক্কী অনাবাদি ইরায় লায়না ফঙনবা য়াই। হায়রিবা পাম্বৈ অসি অরাম্বা ফাওরক্লিবা ফাওবা নুমিৎ তরুক তরেৎনি ফাওবা চখবা য়াই।